

Le chemin de retraite (jour 1)

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 46:29

Je voulais vous parler ce soir d'un titre pas très attrayant parce que je veux rentrer plus dans les détails les jours suivants en fonction de l'évolution de la retraite. Mais la direction qu'on prend avec une retraite comme celle-ci, les moyens dont on a besoin et les obstacles qu'on va rencontrer.

Pour revenir un peu à la définition, en tout cas pour moi, de la pratique méditative qui est différente de la psychothérapie. Une différence avec la psychothérapie, il y en a plein, mais une différence qui est vraiment importante pour moi, c'est qu'on ne cherche pas seulement à rétablir la normale. En médecine et en psychologie, on a la définition de quelqu'un de raisonnablement adapté et heureux, et quand ça va moins bien, on cherche à revenir à un état normal.

Dans la perspective méditative, qui a évidemment été inspirée et façonnée par la philosophie bouddhiste, on a un idéal de plus que le bonheur ordinaire. Ce n'est pas juste de rétablir une normale, quelque chose de satisfaisant, c'est d'être encore plus heureux qu'on ne le serait normalement. Et c'est un bonheur extraordinaire qui, pour moi, ce qu'il a vraiment de particulier, c'est que c'est un bonheur qui est indépendant des circonstances. Donc que ça aille mal dans notre vie ou que ça aille bien, c'est un bonheur qui nous permet d'être raisonnablement bien.

C'est-à-dire de ne pas être submergé par ce qui nous arrive de difficile quand ça nous arrive, même si on en souffre, évidemment. Sinon, ce ne serait même pas souhaitable comme catégorie de bonheur. Mais une forme de résilience face à la souffrance psychique et en même temps une capacité à apprécier le bonheur qu'on a.

Cette idée date d'il y a longtemps, parce que j'aime beaucoup la citation d'Épictète : « Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, ce sont les jugements qu'ils portent sur les choses. » Et c'est exactement la même idée en matière de méditation. Les circonstances ne sont pas le problème fondamental, c'est la relation qu'on a avec elles qui va vraiment nous rendre malheureux. Oui, il y a des moments difficiles, très difficiles, mais au final, c'est toujours comment on les vivra qui déterminera vraiment la durée et l'intensité de notre souffrance psychologique.

Donc face aux difficultés, ça dessine une résilience, un sentiment durable de sécurité. On sait que même dans une tempête très difficile, oui, ce sera dur, mais ça va aller, parce qu'on a cette capacité à ne pas être submergé par ce qui nous arrive. La vague monte et on sait qu'elle va passer, qu'elle va redescendre. Ce qu'on évite, c'est ce qu'on a appelé dans le MBSR la réaction, la réactivité, la deuxième flèche, c'est notre réaction à l'émotion qui apparaît et cette réaction va rallonger, aggraver la souffrance psychologique.

Ce n'est pas seulement un bonheur qui se manifeste face aux difficultés, c'est aussi une orientation particulière par rapport aux sources de plaisir. Profiter de ce qui est agréable en évitant l'insatisfaction liée aux addictions, au circuit de la récompense, au piège du circuit de la récompense, c'est-à-dire la dépendance, l'abus, et la perte terrible, graduelle de plaisir.

On parle toujours, on pense toujours quand on parle des addictions de l'abus et de la dépendance. Mais la perte de plaisir de quelque chose qui nous en donnait avant, c'est moins grave, mais c'est quelque chose qu'on connaît probablement tous. Suivant la façon dont on mange quelque chose qu'on a déjà souvent mangé, si on ne prend pas la peine de savourer à nouveau comme si c'était la première fois, on aura beaucoup moins de plaisir. Et on a démontré que le millième like sur Facebook apporte moins de satisfaction que le dixième like. Il y a cette incapacité à se satisfaire de ce qui nous satisfaisait avant. Je suis désolé d'avoir pris Facebook comme exemple, pour dire que c'est universel.

C'est aussi, évidemment, dans l'orientation face au plaisir, une capacité à apprécier les bonnes choses de la vie sans avoir besoin de plus. Ce qu'on peut appeler le contentement, une capacité, j'aime beaucoup le mot émerveillement, une capacité à s'émerveiller, à se ré-émerveiller, à ré-enchanter les choses émerveillantes qui nous paraissent acquises alors qu'on peut leur retrouver du merveilleux.

Je pense toujours aux enfants qui voient pour la première fois une sauterelle ou je me rappelle de ma fille avec une grenouille. Il y a un plaisir et une fascination et quelques mois plus tard, quand l'enfant voit une grenouille, c'est possible qu'il dise « tiens, une grenouille ». Et ce qu'on fait, nous, en tant que méditants, c'est reconquérir ce plaisir, cet émerveillement qu'on a la première fois qu'on découvre quelque chose.

Et les fois où on arrive à le faire, c'est assez miraculeux. Quand vous mangez une bouchée de quelque chose que vous auriez mangé ailleurs qu'en retraite méditative avec moins de plaisir, et que vous vous dites « Mais qu'est-ce que je profite de ce que je suis en train de manger ! » C'est un moment où vous avez réenchante ce qu'il y a dans votre assiette.

Comme le disait Dipama, une méditante légendaire pour sa capacité de concentration, qui avait une vie très compliquée et qui s'était jetée dans la méditation pour être heureuse et qui avait réussi. Comme le dit Dipama, qui était une femme de peu de paroles : « Vous n'avez besoin de rien pour être heureux. » Simplement. Et quand elle le dit, c'est vrai, en tout cas pour elle.

C'est aussi un idéal d'une relation aux autres qui est harmonieuse et ça se manifeste par une grande facilité d'accès à la bienveillance, à la gratitude, à la compassion, à la joie, à la mitfreude, la joie empathique, capacité de se réjouir du bonheur des autres.

J'aime beaucoup cette phrase du Dalai Lama que je cite souvent : « J'essaie de rencontrer chaque personne comme si c'était un vieil ami. » Ça peut être exprimé comme ça, un idéal de manifestation de bienveillance, de ne pas faire de différence et finalement de rencontrer tout le monde comme si c'était quelqu'un de cher.

Mais c'est une grande ambition. Là, je suis en train de vous parler de l'idéal, ne vous inquiétez pas, on va parler du chemin difficile qui nous conduit à peut-être s'en rapprocher. Et déjà, pour commencer à relativiser, ce n'est pas un but qu'on doit atteindre.

Et pour ça, j'ai toujours trouvé que le mot nirvana, dans la perspective bouddhiste, peut tendre un piège aux méditants, parce qu'il indique un but et quelque chose de binaire : on l'a atteint ou on ne l'a pas atteint. Et c'est vrai pour la pleine conscience laïque et c'est vrai pour la pleine conscience bouddhiste aussi. Le bonheur va croissant au fur et à mesure qu'on développe la pratique.

Finalement, oui, il y a peut-être quelque chose comme un but ultime tout au bout du chemin. Mais on n'a pas besoin de l'atteindre parce que le simple fait de continuer sur ce chemin méditatif va nous rendre plus heureux petit à petit. C'est la direction qui compte, pas le but. Pour peu qu'on ait un but, ce qu'on n'a pas forcément dans une tradition laïque.

Une idée que j'aime beaucoup aussi dans la tradition bouddhiste, qui sonne vraiment juste, intuitivement – je ne peux pas vous expliquer pourquoi, mais je trouve qu'elle correspond à quelque chose que je ressens – c'est que ce qu'on cherche, c'est plutôt de retrouver un état naturel qui a toujours été en nous et qu'on a perdu de vue, qui a été obscurci par les habitudes mentales qu'on a prises au fil des années.

Je trouve que c'est assez juste. Quand je parlais tout à l'heure de réenchanter ou de redécouvrir le plaisir qu'on avait quand on a vu quelque chose pour la première fois, c'est vrai qu'il y a beaucoup de dispositifs psychologiques qu'on met en place au fil des années. Les spécialistes des traumatismes parlent aussi de tout ce qu'on peut construire pour se protéger, qui sur le moment est tout à fait adaptatif, et puis qui des années plus tard ne l'est plus, mais est toujours là.

Donc il y a beaucoup de choses, d'habitudes, de pensées qu'on construit, et dont on n'a plus besoin, mais dont on n'arrive plus forcément à se débarrasser, parce qu'à un moment, il y a très longtemps, elles nous ont été utiles. Et l'idée est de revenir à quelque chose de plus simple.

J'aime beaucoup cette idée, cette image – vous connaissez peut-être l'empreinte de l'ange – que les bébés à la naissance sont très sages, savent tout, sont parfaitement heureux, et qu'un ange leur pose le doigt ici pour leur dire de se taire, de ne pas tout révéler et qu'ils oublient tout. C'est pour ça qu'on a cette marque. C'est un peu cette idée.

Il y a quelque chose qu'on peut reconquérir qui s'est compliqué à force qu'on y ajoute des couches et des couches de complexité psychologique et d'habitude de penser, de façon de ruminer, nos façons à nous de ruminer. Revenir à quelque chose qui était là avant et qui est toujours là, mais dissimulé.

Bon, c'est très attrayant tout ça. Passons au travail. On a agité du rêve mais on sait que c'est sacrément compliqué de prendre cette direction là et puis de continuer à la suivre. Quels sont les moyens qu'on utilise et comment est-ce qu'on va les utiliser dans la retraite ?

Il y a un pilier éthique, et je peux commencer par là, parce que traditionnellement, c'est la première chose dont on parle, mais dans le cas d'une retraite, ce ne sera pas le plus important. Et il m'a fallu beaucoup de temps pour comprendre que, venant comme je viens d'une tradition à la fois judéo-chrétienne et je dirais psycho-médicale, l'idée qu'être une bonne personne, se bien comporter, faire le bien et éviter de faire le mal, éviter certaines actions qu'on pourrait regretter et en faire d'autres qu'on ne regrettera pas d'avoir faites, que ça pouvait avoir un rapport avec le bonheur... Alors pourquoi pas, mais ce n'était pas du tout évident pour moi.

Parce que dans la tradition religieuse d'où je viens, finalement la morale, c'est aussi l'obéissance à une volonté divine ou à une volonté, si on parle des lois, aussi une volonté démocratique. Et on parle rarement de l'éthique comme moyen d'être heureux. Et en psychothérapie on en parle peu aussi. Il y a des études qui montrent que par exemple la générosité provoque du bien-être, c'est documenté, c'est quelque chose qui existe, mais c'est pas quelque chose dont on parle beaucoup parce qu'on a tendance justement à le laisser au domaine religieux, au domaine philosophique, moral ou légal.

Et je suis convaincu que faire le bien rend heureux. De façon très pragmatique, et c'est ça qu'il m'a fallu un moment pour assimiler, c'est qu'en fait, il y a des conséquences déplaisantes pour nous quand on fait quelque chose qu'on regrettera d'avoir fait. Le remords en premier lieu, la culpabilité, la honte, qui sont des choses déplaisantes. Et je ne sais pas si ça vous arrive aussi, mais moi je suis souvent visité – en fait je dis souvent, de moins en moins souvent maintenant que j'y pense – mais j'ai beaucoup été visité par de vieilles hontes, un truc que j'avais fait quand j'avais 10 ans ou 11 ans, qui remontait à la surface, et de réaliser que 20 ans plus tard, je pouvais encore penser à ça. Donc ça rend malheureux de faire les choses qu'on regrette d'avoir faites.

Et évidemment, très pragmatiquement aussi, on peut avoir des ennemis parce qu'on leur a causé du tort, donc c'est aussi un risque sur notre bien-être quand on se met des gens à dos, parce qu'on a dit des choses qu'on n'aurait pas dû dire, on fait des choses qu'on n'aurait pas dû faire.

Et à l'inverse, il y a toute cette chaîne de générosité. On sait, quand on fait cet exercice de gratitude, qu'on fera certainement cette semaine, on sait que les gens qui ont été généreux, gentils, bienveillants envers nous, qui ont fait preuve de générosité, nous ont fait beaucoup de bien. Et quand on pense à eux, l'expression de cette gratitude, c'est déjà le signe que ça nous fait du bien, ça nous a fait du bien et ça nous fait encore du bien de sentir la gratitude qu'on a pour ces personnes-là.

Et de la même manière, quand on fait preuve de générosité, de gentillesse, on a le bénéfice pour nous de se sentir bien, ce fameux petit plaisir qui a été mesuré en laboratoire après des actes de générosité. Et on a aussi l'amitié des gens qui en ont bénéficié et leur gratitude. S'ils ne sont pas d'abominables ingrats. Pour le cas où certaines personnes auraient, je ne sais pas, des adolescents de 13 à 19 à la maison. Ça reviendra plus tard. Il ne faut pas désespérer.

Dans une retraite, en fait, on est un peu préservé. Il y a beaucoup de choses qu'on ne peut pas faire. Donc,

dire un truc que vous allez regretter d'avoir dit, c'est voilà, on se préserve de ce risque-là. Et de la même manière, finalement, il y a plein de petits gestes de générosité qu'on peut faire, mais c'est un cadre qui est limité sur le plan de tout ce qu'on peut exprimer éthiquement de terrible ou de très bien.

Mais vous pouvez quand même sentir la satisfaction que vous avez en faisant quelque chose de très simple. Ça va paraître totalement nul, mais voilà. J'ai vu qu'il y avait une pile d'assiettes très lourde sur un des deux plateaux, et aucune sur l'autre plateau, et j'ai pensé aux gens qui allaient le débarrasser, je me suis dit je vais le faire, je vais répartir mieux les deux piles d'assiettes sur les deux plateaux, et c'est une micro bonne action de rien du tout, ridicule, mais ça fait quand même plaisir de la faire.

Donc tous les petits gestes, le soin qu'on prend à fermer le portail derrière nous par exemple, en pensant qu'on le fait pour éviter que des animaux s'échappent, on peut, dans les circonstances d'une retraite, sentir le tout petit peu de satisfaction que ça nous apporte, même si ce n'est pas la bonne action qui nous ouvrira les portes du paradis, mais bon, elle est plaisante quand même, et apprécier ce côté plaisant.

Ça c'est la base, la base éthique, c'est-à-dire qu'il vaut mieux éviter certaines choses et en faire d'autres pour être heureux.

Une autre compétence, c'est ce qu'on appelle la concentration — stabiliser l'esprit, le calmer, cette fabrication de calme. Une respiration après l'autre, si vous choisissez la respiration, ou si vous choisissez les sons, instant après instant, construire une continuité, un calme.

C'est la première compétence qui m'a aidé, celle qui m'a fait réaliser que la méditation servait à quelque chose. J'étais insomniaque, comme je l'ai beaucoup raconté. J'étais un jeune adulte insomniaque. Et j'ai réalisé que je pouvais méditer en attendant de m'endormir, en acceptant que je ne m'endormirais peut-être pas, que je méditerais peut-être toute la nuit — ce qui arrivait rarement — et que chaque respiration dont j'avais pleinement conscience était un moment de calme, même si juste après, j'avais une pensée anxieuse par exemple. Mais cette respiration-là, c'était du calme. Et si j'arrivais à en enchaîner deux, c'était deux respirations de calme. Et ainsi de suite.

Petit à petit, à ce petit jeu, j'ai réalisé que c'était possible de fabriquer du calme, que les angoisses nocturnes que j'avais pouvaient être écartées par la concentration sur la respiration. Et c'est vraiment simple, ça n'implique pas un travail de pleine conscience de "qu'est-ce que c'est que cette anxiété ?" — j'en étais pas à ce stade-là. Juste penser à autre chose que ce qui ne me fait pas du bien dans mon lit en attendant de m'endormir. Et ça marche.

En fait, il y a beaucoup de choses qu'on peut faire uniquement avec cette compétence-là, avec la concentration. Ça peut aussi être un plaisir. Je ne sais pas si ça vous est arrivé — sûrement — par moments on est vraiment bien dedans, on a une conscience assez continue de l'objet qu'on est en train d'observer. Et on réalise que ça nous fait nous sentir bien, que c'est agréable d'être dans cette espèce de continuité où on n'est pas distrait. Ça va revenir, mais d'avoir un de ces moments où on est pleinement

absorbé par l'objet de méditation, même bref...

Alors évidemment, dans la retraite, ça s'exprime dans la marche et l'attention à la respiration. Et les distractions, quand on est dans une perspective de concentration, on ne s'y intéresse pas beaucoup, juste un petit peu. Et si on a l'impression qu'il y en a beaucoup et qu'elles nous gênent, une façon de les voir qui, moi, m'aide toujours, c'est de me dire que ce sont des bulles qui remontent à la surface ou c'est du sable qui se dépose au fond — un processus de sédimentation qui fait que l'eau sera de plus en plus claire au fil du temps. On parle parfois dans les traditions méditatives de processus de purification avec les distractions qu'on observe et qu'on laisse apparaître et disparaître sans y réagir.

Et c'est quelque chose que j'observe parfois et que vous observez sûrement aussi : si vous commencez à méditer et que vous avez des pensées très intenses sur un sujet précis et qu'à chaque fois vous revenez à votre respiration, vous revenez à votre respiration... quarante minutes plus tard, ce ne sont plus du tout les mêmes pensées. Ce sont des sujets peut-être plus subtils, moins grossiers. Ce n'est plus ce que vous a dit votre collègue de travail qui vous a énervé ce matin, ce sont des choses un peu plus profondes ou un peu plus anciennes ou un peu plus riches.

Donc je pense que par la concentration, on arrive à nettoyer un petit peu les pensées du jour et à faire de la place pour les pensées plus intéressantes. Je pense aussi qu'à force de dire "oui, je t'ai vu, je reviens à ma respiration", "oui, je t'ai vu, je reviens à ma respiration", le potentiel de nuisance d'une pensée va petit à petit diminuer. Je pense que vous l'avez parfois observé — j'ai beaucoup observé — que la cent cinquantième fois qu'on revient d'une pensée anxieuse et que c'est toujours la même, elle n'a plus la même force que la première fois.

Donc on peut avoir une vision valorisante de tous ces moments où on est distrait, quand on aimerait rester centré sur la respiration. Ce sont les moments où on allège un petit peu, on se débarrasse un peu, on contribue à ce que ses pensées s'épuisent, qu'elles n'aient au final plus d'énergie et qu'elles n'aient plus besoin de se présenter à nous. Ce n'est pas juste un constat d'échec, que vous n'avez pas pu rester concentré sur la respiration. Ça fait partie de la méditation, c'est un processus de nettoyage.

Il y a la bienveillance. La bienveillance qu'on travaillera tout à l'heure. Ce qui est pour moi super intéressant dans la bienveillance — en tout cas ce qui m'a vraiment frappé quand j'en ai pris conscience —, ce n'est pas une méditation avec laquelle j'avais beaucoup d'atomes crochus du tout au début. Et c'est un peu on-off : il y a des gens qui tout de suite adorent la bienveillance et il y a des gens qui ont beaucoup de mal. Je faisais plutôt partie de la deuxième catégorie.

Il y avait des raisons à ça, je ne vais pas revenir là-dessus, mais petit à petit je l'ai apprivoisée et à un moment j'ai compris à quel point c'était miraculeux de pouvoir produire un état d'esprit dont je pensais qu'il devait m'être inspiré par les autres. J'avais toujours finalement pensé, sans y réfléchir, que j'étais bienveillant envers telle ou telle personne, ou j'éprouvais de la bienveillance parce que cette personne me l'inspirait. Et c'est vrai aussi.

Mais avec la méditation de bienveillance, c'est vraiment une petite flamme qu'on peut fabriquer soi-même et qui réchauffe ce qu'il y a autour d'elle. Pas forcément les personnes méritantes seulement, pas forcément seulement celles qu'on aime ou qui nous inspirent cette émotion-là. Et, ne pas oublier, on peut aussi penser que la bienveillance nous est forcément donnée par les autres. Et avec la méditation de bienveillance, on peut se la donner à soi-même aussi. On peut se souhaiter du bien.

Alors, vous aurez des moments de méditation formelle de bienveillance. L'idée c'est aussi d'apprécier ces états quand ils se manifestent spontanément, de cueillir un moment de bienveillance quand vous sentez qu'il est là, et d'en cultiver de petits. Pour vous donner deux exemples qui nous sont offerts par le cadre de la retraite... parce que ça se savoure vraiment comme — je ne bois plus d'alcool, mais — comme un bon vin. Une petite bouffée, une petite bouchée de bienveillance ou de compassion, de joie empathique.

La chienne qui nous aboie dessus. Vous avez sûrement senti le même changement en vous, parce que quand vous êtes arrivé, c'était ce chien peut-être énervant, peut-être agressif qui aboie. Et puis quand Patrick nous a dit qu'elle avait été maltraitée et qu'elle se méfiait des gens, tout à coup, le jugement s'atténue et la compassion démarre. Et ça change complètement la façon dont on va réagir et c'est aussi là qu'on voit la force de ces états d'esprit-là : ça peut complètement changer notre relation à un événement. Un chien qui aboie. Aujourd'hui, moins. Depuis la deuxième moitié de la journée, moins.

Ce matin, il aboyait encore quand je passais. Et je ne me sens absolument pas agressé. Je me dis : « Mais la pauvre, oui, je sais, tu te méfies un peu. » Et ce que je ressens, c'est exclusivement de la compassion. C'est une pauvre, elle a peur de moi.

On peut imaginer, si on fait plus de place pour ces états d'esprit-là, ce que ça peut changer dans notre vie. Parce qu'on a beaucoup de chiens qui aboient parce qu'ils ont été maltraités dans nos vies. Beaucoup, beaucoup, beaucoup. Et parfois on réagit plus au fait qu'ils aboient qu'au fait qu'ils aient été maltraités, souvent parce qu'on ne sait pas et parce que la compassion n'est pas accessible.

Mais qu'est-ce qui se passerait pour nous si elle l'était ? Si à chaque fois que quelqu'un était agressif, on pouvait sentir aussi la souffrance derrière et réagir aussi à ça ? Ça ne veut pas dire ne pas se défendre, mais peut-être que ça laisserait moins de place à la colère dans nos échanges.

Joie empathique : j'ai vu le petit chat qui s'appelle Kung Fu, parce qu'il est fou. Et je l'ai vu qui s'agrippait, je pense à la queue de sa maman, qui l'embêtait et qui avait l'air d'adorer ça. J'ai eu une bouffée de ce qu'on appelle la joie empathique, parce que les petits chats c'est génial. Les petits animaux d'une manière générale, c'est les machines à produire de la joie empathique. On est content pour eux, j'étais content pour lui. Il avait la joie complètement contagieuse.

Je vous encourage à cultiver cet état d'esprit-là, mais aussi à apprécier. Les animaux sont parfaits pour ça, les gens aussi, mais vous avez presque plus d'interaction avec les animaux qu'avec les gens à certains moments de vos journées. Tous les prétextes sont bons pour savourer les moments de bienveillance, de

compassion ou de joie empathique.

Et il y a la pleine conscience, comme dernière compétence de la liste. C'est-à-dire prendre conscience de ce qui est présent, que ce soit plaisant ou déplaisant, en prenant conscience de la nature impermanente et désidentifiée de ce qu'on observe.

L'impermanence, c'est ce qui s'exprime par la phrase « ça aussi, ça va passer ». Tout ce qui nous arrive va changer d'abord et passer ensuite. On observe ce qui est présent de façon à percevoir l'impermanence de ce qui est présent. La pleine conscience, c'est observer dans l'instant présent en reconnaissant ces caractéristiques-là – en tout cas c'est comme ça qu'elle fonctionne le mieux – en reconnaissant l'impermanence, en reconnaissant que l'émotion qui est présente maintenant, elle est déjà en train de changer, donc elle va passer.

Et en s'en désidentifiant. La phrase « il y a de l'anxiété ici, mais je ne suis pas anxieux » résume le mieux ce qu'on fait. C'est tout à coup, on se dit : « Ah tiens, il y a de l'anxiété. Mais moi, je ne suis pas anxieux, c'est juste qu'il y a de l'anxiété. Et je peux l'observer. » Ce qui est présent dans mon attention n'est pas qui je suis et ne fait pas partie de moi non plus.

Toute la retraite est prétexte à ça. Tout ce qui vous arrive... Face à une distraction quand vous méditez, quand on pratiquera des moments d'attention ouverte ensemble, évidemment on ne fait que ça dans ces moments-là : observer ce qui apparaît puis change et qui n'est pas qui nous sommes.

C'est le travail le plus compliqué, c'est pour ça que j'ai placé la pleine conscience à la fin, parce que c'est cette compétence-là dont on a le plus besoin quand on rencontre une difficulté.

Par exemple, dans le cadre d'une retraite, petite liste – désolé si elle est démoralisante – de ce que vous rencontrerez peut-être. Vous pouvez compter combien vous en avez déjà rencontré. On est quoi, au deuxième jour ? Premier jour vraiment, premier jour et demi.

Somnolence. Agitation. Ennui. Impatience. Envie de quelque chose qui n'est pas là. Frustration. Doutes sur vos compétences méditatives, doutes sur la façon dont vous faites les choses. Autodénigrement. Tristesse. Confusion. Anxiété. Colère. Honte. Culpabilité.

Quelques-unes ? Peut-être pas toutes, heureusement, mais probablement un échantillon. On reviendra sur le détail, peut-être aussi dans les questions que vous poserez par post-it ou en entretien, sur comment on aborde ces différents visiteurs-là. Mais le grand principe, c'est qu'ils ne vont vraiment nous poser problème que quand on ne les remarque pas ou quand on n'en fait pas un objet de pleine conscience.

Typiquement, parce qu'on est dans l'illusion qu'ils sont objectifs et importants. Pour vous donner l'exemple qui pour moi est le plus évident, mais c'est la même chose pour tous : si vous avez de l'impatience et que le dialogue intérieur vous dit que le problème, c'est que c'est trop long, c'est que l'impatience fait partie de vous puisqu'elle parle à votre place, puisqu'elle vous fait dire ce qui est vrai de

sa perspective d'émotion.

L'impatience vous dit objectivement : il y a les méditations acceptablement longues et les méditations trop longues. Celle-ci, elle est complètement – et ça c'est scientifique – dans la catégorie beaucoup trop longue. Et c'est pour ça que tu ne te sens pas bien et c'est pour ça qu'il faudrait que tu te lèves et que tu sortes. Objectivement, c'est scientifique, c'est mesuré, c'est trop long.

Donc quand vous êtes dans cet état d'esprit-là, il y a deux problèmes. Vous n'avez pas remarqué que c'était quelque chose qui vous arrivait, donc vous n'êtes pas dans la désidentification. Vous portez vraiment le drapeau, les couleurs de l'émotion. Vous parlez pour elle, ou elle parle à travers vous. Donc il n'y a pas de désidentification, et généralement, parce qu'il n'y a pas de désidentification – les deux choses voyagent toujours ensemble – il n'y a pas d'impermanence non plus. Vous avez l'impression qu'elle est là, et que plus vous allez attendre, pire ce sera.

J'aime bien l'impatience parce que c'est tellement évident qu'instantanément elle peut passer. Le moment où on dit « ah oui c'est de l'impatience et je sens une tension ici », tout à coup elle était insurmontable, c'était beaucoup trop long, c'était horrible et en fait ça va. Et peut-être qu'après c'est de nouveau horrible, entendons-nous. Mais c'est une de ces émotions qui peut partir comme elle est arrivée, et on réalise à ce moment-là à quel point on s'est fait temporairement posséder par cette croyance que c'était vrai, que c'était ça la réalité, que c'était beaucoup trop long, ou beaucoup trop ennuyeux. L'ennui fait un peu la même chose.

Et c'est le travail de toute une vie. Je pense à ma fille qui a des anxiétés nocturnes, et qui, à chaque fois, vient me dire que le problème, c'est qu'elle n'est pas sûre d'avoir fermé le box d'un poney au manège où elle va faire du poney. Et que du coup, il pourrait sortir et qu'il pourrait aller sur la route et qu'il pourrait se faire écraser. Et puis, le lendemain, ce sera peut-être qu'elle a peur d'avoir écrasé un insecte en posant son verre à côté de son lit. Oui, elle aime beaucoup les animaux.

Et à chaque fois, je lui signale : « Et ça, c'est quoi ? » « Ben c'est de la peur, mais j'ai vraiment peut-être pas fermé la porte. » Et c'est un travail pour tous les âges. On est toujours par moments sous l'emprise des émotions et on pense que le problème c'est qu'on a peut-être pas fermé la porte. Et oui, alors ça n'empêche pas que ça en est peut-être un, mais elle la ferme toujours. Mais ce qu'on a immédiatement en nous, c'est de la peur. Et c'est ça qu'on observe en méditation. Donc ce n'est pas une invitation à la passivité. Bien sûr que s'il y a quelque chose qu'on peut faire, parce qu'il y a des vrais problèmes, on le fait, mais on considère l'émotion comme étant une émotion, pas le reflet de la réalité.

Concrètement, techniquement, je rappelle qu'une méthode – parce que ce n'est pas un passage obligé – une méthode qui marche bien, c'est de nommer, par exemple, l'émotion : impatience. Et le simple fait de la nommer, c'est déjà de la désidentification, donc on est déjà en train de déclarer « Ah, impatience, c'est la chose que j'observe, je ne suis pas cette chose-là, puisque je viens de la nommer. » C'est comme si on la pointait du doigt et qu'on la désignait. Donc on s'en distingue, on s'en désidentifie simplement en la

nommant.

Et sentir les données brutes, le ressenti physique qui correspond à l'émotion : si c'est de la chaleur, si c'est un cœur qui bat un peu plus vite, si c'est quelque part dans le corps, un estomac qui est serré. Et une fois qu'on s'est saisi de la sensation, qu'on entre en relation avec l'émotion au travers du ressenti physique, c'est comme ça qu'on l'attrape méditativement.

Et quand on l'attrape, on reste un moment avec elle – ça peut être très court ou très long – et on observe comment ce ressenti va évoluer. Et en n'observant que le ressenti, en laissant l'histoire justement, ce « t'as pas fermé le box » ou ce « c'est beaucoup trop long », laissant l'histoire de côté et en s'intéressant à ce qu'on sent dans le corps en lien avec l'émotion. Et quand on le fait, on réalise que ça change. C'est pas toujours la même sensation, elle a pas toujours la même intensité, le ressenti émotionnel reste pas toujours le même. Et quand on réalise que ça change, on réalise aussi, on prend aussi conscience que ça va passer, que ce qui change va passer. Et souvent, on peut le sentir passer.

Quand on n'établit pas cette relation, quand on n'applique pas notre pleine conscience à une émotion difficile, on va souvent y réagir. Alors il y a mille manières d'y réagir. On peut remettre de l'huile sur le feu, on peut argumenter. Je vous avais fait toute une liste à l'époque lointaine de votre cours MBSR de toutes les façons dont on peut prolonger une émotion désagréable. Il y en a beaucoup.

Mais si on veut vraiment prendre les plus courantes, on va réagir par du rejet : « Je n'aime pas cette émotion. Elle n'a pas le droit d'être là. Elle m'énervé. Elle est le signe que je ne vais pas en tant que personne. »

Elle devrait partir. Qu'est-ce que je peux faire pour la faire partir ? Nous sortons nos armes pour essayer de faire fuir une émotion ou nous la blâmer. C'est cette réaction générale de rejet.

On peut aussi réagir par la fuite dans quelque chose d'agréable. Et ne pensez pas que cela ne vous arrive pas ici, même s'il n'y a pas le chocolat ou le téléphone portable à portée de main. Dans la méditation, c'est quelque chose que j'ai souvent observé : face à une pensée désagréable ou une sensation désagréable dans le corps, je peux réagir parfois par une recherche de quelque chose de gratifiant, de satisfaisant, peu importe quoi en fait. Penser à quelque chose d'agréable qui me fait partir encore plus loin, qui me fait perdre encore plus le fil, et cela ne marche pas. Parce que cela m'anesthésie, mais très temporairement. Et quand je reprends mes esprits, la douleur est toujours là, ou l'insatisfaction est toujours là.

Il y a aussi l'anesthésie, plus subtile mais intéressante à observer dans une retraite méditative. On déconnecte. Il y a une pensée qui vous gêne et qui revient souvent, ou une sensation qui vous gêne et qui revient souvent, une émotion, et vous partez dans la brume. Parfois, c'est un début de torpeur, mais ce n'est pas du sommeil. C'est d'être dans la ouate, comme on dit par chez moi. C'est intéressant de le noter parce que cela peut tout à fait être le signe que vous n'avez pas bien dormi, évidemment. Mais cela peut aussi être une de ces réactions face à quelque chose de déplaisant : je déconnecte. C'est une réaction

classique aussi.

Et ces réactions aussi, on les observe. Si vous êtes en plein en train de vous énerver contre une émotion ou de vous juger parce qu'elle est là, la priorité c'est déjà de noter et de remarquer le jugement. Ce n'est pas de remarquer que vous avez eu de l'anxiété et maintenant vous vous jugez parce que vous avez eu de l'anxiété. C'est ce qui est présent maintenant que vous observez, donc c'est cette réaction de jugement ou cette fuite dans une expérience agréable.

Quand vous prenez conscience de l'impermanence, quand vous prenez conscience de la désidentification – que ce n'est pas qui vous êtes, que cela va changer, que cela va passer – c'est comme si vous étiez dans une mer agitée, en train de ne pas très bien vous en sortir, parce que vous êtes dans l'eau, vous êtes dedans. Et au moment où vous avez cette capacité de prendre conscience – ah, c'est de l'impatience, je la sens là, c'est une chose que je peux saisir avec mon attention, que je peux observer – tout à coup, vous avez un bateau.

Et vous pouvez voguer sur la vague émotionnelle parce que vous ne vous confondez plus, vous n'êtes plus dans l'eau. Vous êtes sur le bateau de la pleine conscience – parce que je suis poétique – et vous pouvez sentir la vague monter, puis redescendre, dans la sécurité de ce bateau. C'est un petit peu une safe place portative. En tout cas, moi, je la vis comme cela. La tempête va passer. Mais on perçoit beaucoup mieux qu'elle passe quand on est sur un bateau. Curieusement.

Évidemment, ce que vous réaliserez peut-être, c'est que parce que ce que vous observez n'est pas qui vous êtes et parce que ce que vous observez est impermanent, ce qui observe est peut-être un petit peu plus qui vous êtes et un petit peu plus permanent aussi. Cela révèle qu'il y a un quelque chose en vous – peu importe le nom qu'on lui donne, une présence observatrice, une faculté à observer – qui est toujours disponible, qui est toujours là, qui fait clairement partie de vous, parce qu'elle n'est jamais pas là, à part quand on dort, et qui ne change pas.

La pleine conscience ne sert pas qu'à faire avec les émotions difficiles, elle sert aussi à apprécier ce qu'il y a de bon et de beau, davantage, comme j'en parlais tout à l'heure, à reconquérir cette capacité à s'émerveiller. Des gens, des animaux, des arbres, des repas, du ciel étoilé du matin...

Dipama toujours, femme de peu de mots, qui décrit sa relation à la vie : "Tout est frais et nouveau tout le temps. Chaque moment est neuf." Et là aussi, quand elle le dit, j'y crois. Moi, j'ai un petit faible pour Dipama.

Cela signifie que la pleine conscience, parce que justement elle prend conscience sans le filtre intellectuel – de la même manière qu'il n'y a plus le filtre des ruminations autour des émotions – il n'y a plus le filtre de "tiens c'est une sauterelle, on dit ah voilà ce que c'est qu'une sauterelle". Donc tout est frais en effet, tout redevient frais. On n'est pas au stade où tout l'est tout le temps, mais là on a un bon terrain d'entraînement pour observer avec un regard neuf tout ce qu'on peut voir et tout ce qu'on peut apprécier

ici.

Une causerie du samedi ne serait pas complète sans ma citation de Mae Chi Kaew, que je prononce toujours probablement faux, mais avec de plus en plus d'assurance. Une nonne thaïlandaise, reconnue comme très accomplie dans sa pratique méditative, qui décrit ce que c'est pour elle, ce qu'elle vit :

"Absolument tout est reconnu : le corps, le ressenti émotionnel, la mémoire, la pensée, la conscience, les sons, les images, les odeurs, les goûts, les sensations, et les émotions – la colère, l'avidité, la confusion – tous sont reconnus. Je les reconnais tous, tels qu'ils existent, à leur état naturel. Mais quelle que soit l'intensité de mon exposition à leur présence, je suis incapable de détecter même un instant durant lequel ils auraient quelque pouvoir que ce soit sur mon cœur. Ils apparaissent, ils disparaissent. Ils sont constamment changeants. Mais la présence qui les reconnaît, elle, ne change pas un seul instant."

Constante, elle n'est jamais née, jamais morte.

Ce qu'elle décrit correspond exactement à ce qu'on pourrait appeler un idéal de pleine conscience. Elle reconnaît tous ces phénomènes tels qu'ils existent à leur état naturel, sans le filtre des ruminations et des habitudes mentales. La colère, c'est de la colère - elle la voit comme étant de la colère, elle l'aperçoit simplement ainsi. Et même si elle est intense, elle n'a pas d'impact sur elle, car elle peut observer que cela va apparaître puis disparaître, plus facilement et probablement plus rapidement que nous, débutants.

Cette même intuition révèle que si tout ce que nous observons est changeant et n'est pas qui nous sommes, peut-être que cette présence observatrice est particulièrement proche de qui nous sommes vraiment. C'est quelque chose qui, du coup, ne change pas.

Il serait difficile d'imaginer qu'on puisse observer que tout est changeant à partir d'une capacité qui serait elle-même changeante. Il faut bien qu'il y ait quelque chose de stable dans cette histoire, du moins selon ma compréhension limitée des choses. J'ai l'impression que la pleine conscience est toujours là, mais que nous perdons souvent le contact avec elle.

C'est comme si elle était notre nature profonde, mais que nous l'oublions, distraits par le flux incessant des expériences. La pratique de la méditation nous permet de retrouver ce contact, de nous rappeler ce que nous sommes vraiment - cette présence consciente et stable qui peut tout accueillir sans être perturbée.

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone. Corrections et reécriture par IA.